大友式認知症予測テスト

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある。	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある。	0点	1点	2点

0〜8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。８点近かったら、気分の違うときに再チェック。
9〜13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14〜20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長）
（認知症予防財団ＨＰより抜粋）